

## Grippe H1N1 2009 : 10 conseils pour rester en bonne santé au travail

En cette saison grippale très particulière, voici dix conseils pour vous protéger et éviter la contamination :

1. **Lavez-vous souvent les mains** au savon et à l'eau pendant 20 secondes ou utilisez un gel hydroalcoolique en l'absence d'eau et de savon. Lavez-vous bien les mains après avoir toussé, éternué ou vous être mouché.
2. **Évitez de vous frotter le nez, la bouche et les yeux**, car c'est la façon dont se propagent les germes.
3. **Quand vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous la bouche avec un mouchoir** ou avec le pli du coude. Jetez vos mouchoirs dans des poubelles sans contact.
4. **Nettoyez bien les surfaces communes en contact fréquent avec les mains** : téléphones, claviers ordinateurs, poignées de porte, etc.
5. **N'utilisez pas les téléphones, postes de travail, bureaux ou autres outils et équipements de vos collègues**. Si vous devez vous servir du téléphone, du poste de travail ou autre équipement d'un collègue, nettoyez-le préalablement.
6. **Ne répandez pas la grippe ! Si vous souffrez d'un état grippal, restez chez vous**. La grippe se manifeste par de la fièvre, de la toux, des maux de gorge, un nez qui coule ou bouché, des courbatures, des maux de tête, des frissons, de la fatigue et parfois des vomissements ou des diarrhées. Le CDC recommande aux personnes souffrant d'un état grippal de rester chez elles pendant 24 heures après la disparition naturelle de la fièvre (sans prise de médicaments pour la faire baisser). Pour toute question sur les congés maladie ou liés au soin d'un malade dans la famille, vos responsables ou employés peuvent contacter votre service des ressources humaines ou la personne en charge des congés dans votre entreprise.
7. **Faites-vous vacciner contre la grippe saisonnière**. Vous pourrez ainsi être protégé contre les virus de la grippe saisonnière, mais non contre la grippe H1N1 2009.
8. **Demandez à votre médecin s'il vous conseille de vous faire vacciner contre la grippe H1N1 2009**. Les personnes à qui il est recommandé de se faire vacciner contre la grippe H1N1 2009 dès qu'il sera disponible au mois d'octobre sont les professionnels de la santé, les enfants, les femmes enceintes et les personnes atteintes de maladies chroniques (asthme, affections cardiaques ou diabète). Les personnes vivant avec des nourrissons de moins de 6 mois ou s'en occupant devraient également être vaccinées pour protéger ces enfants, trop jeunes pour être eux-mêmes vaccinés. Pour plus d'informations sur les personnes devant être vaccinées, veuillez consulter le site <http://www.cdc.gov/h1n1flu/vaccination/acip.htm>.
9. **Gardez un mode de vie sain**, en vous accordant du repos, en suivant un régime alimentaire équilibré et en faisant de l'exercice.
10. **En savoir plus**. Consultez le site <http://www.flu.gov> ou contactez le CDC 24/24, 7/7 :
  - 1-800-CDC-INFO (232-4636)
  - TTY: (888) 232-6348
  - E-mail : [cdcinfo@cdc.gov](mailto:cdcinfo@cdc.gov)

